

# Retour aux sources

## avec le Judo et l'Ortho-Bionomy®



**Fondateur président JMD Judo**  
*Jean-Michel DRACOS*



**Fondateur de l'Ortho-Bionomy®**  
*Arthur Lincoln PAULS*

« Ceinture noire et enseignant de judo », Arthur Lincoln Pauls canadien-anglais (1929-1997) s'est formé en tant qu'ostéopathe dans les années 60 afin de pouvoir traiter ses élèves judokas.

Etant habitué à travailler avec les schémas des mouvements énergétiques, il s'est rapidement aperçu que les ajustements et manipulations en force ne correspondaient pas à ses attentes.

C'est la combinaison de son expérience de judo avec sa formation en ostéopathie qui le motivent à développer un nouveau système thérapeutique fondé sur la stimulation des réflexes d'autocorrection du corps.

Ses expériences l'amènent à approfondir ces principes et à développer sa propre méthode qu'il appela l'Ortho-Bionomy®.

Arthur Pauls a tout au long de sa vie, développé de nouveaux éléments avec le mouvement du corps dans la pratique du judo et la compréhension du corps humain dans ses schémas d'auto-guérison. Ses recherches basées sur la capacité instinctive de la structure physique à se rééquilibrer d'elle-même par voie réflexe, l'ont conduit à explorer les causes profondes des tensions musculaires du judoka et les différentes manières de les résoudre.

En Ortho-Bionomy® la capacité d'autocorrection du corps est donc fondamentale. La base des techniques physiques consiste à découvrir la posture préférentielle, pas idéale, mais celle qui est le plus confortable pour la personne. Une fois trouvée, le praticien en Ortho-Bionomy® confirme cette position par une légère compression en direction de l'articulation.

De cette façon un mécanisme de biofeedback est stimulé, informant le système nerveux central que les muscles sont contractés et qu'il y existe un schéma de tension. Lorsque le corps reconnaît le schéma à travers l'exagération, un réflexe de détente apparaît.

Les techniques de l'Ortho-Bionomy® vont permettre au corps du judoka de repasser à travers l'expérience qui a déclenché le blocage ou la tension lors d'une prise au kimono, des contacts entre partenaires ou d'une chute sur tatami.

Mais cette fois-ci, cela sera accompagné d'une manière douce et sécurisante jusqu'à la mise en route du processus auto-correcteur.

HADJIMÉ